

Bildungszentrum Offenburg
Kath. Zentrum St. Fidelis
Straßburger Str. 39
77652 Offenburg

► Termin

Freitag, 24.11.2023, 17.00 Uhr
(→ Zimmerbezug ab 15 Uhr möglich)
bis Sonntag, 26.11.2023, 14.00 Uhr

► Ort

Kloster St. Trudpert, 79244 Münstertal
Tel.: (07636) 7802106 gaestehaus@
kloster-st-trudpert.de www.kloster-st-
trudpert.de (Anmeldung im
Bildungszentrum OG)

Wegbeschreibung

Anreise mit dem PKW

Autobahn A5 Karlsruhe – Basel bis zur Ausfahrt Bad Krozingen: Dort fahren Sie Richtung B 31 / Staufen / Breisach / Münstertal / Colmar. Nach ca. 300 m biegen Sie auf die L 120 ab. Dieser Straße folgen Sie etwa 5 km, bis zu einem Kreisverkehr, den Sie in Richtung L 123 passieren. Nach ca. 13 km biegen Sie in Richtung St. Trudpert rechts ab.

Anreise mit der Bahn

Ihr Zielbahnhof: Münstertal (in Bad Krozingen steigen Sie nach Münstertal um)

Vom Bahnhof zum Kloster: Vom Bahnhof Münstertal fahren Sie mit dem Regionalbus 291 bis zur Haltestelle „Münstertal/St. Trudpert“, Fahrzeit beträgt 5 bzw. 8 Minuten. Alternativ können Sie auch mit dem Taxi zum Kloster fahren. Diese müssen vorbestellt werden. (Tel. 07636 / 252). Zu Fuß dauert es etwa 30 Minuten.

Hinweis: Falls Sie mit der Bahn anreisen, können Sie die Konuskarte für das gültige Netzgebiet auch als Rückfahrkarte nutzen.



Ein Wochenende für mich! - Selbstfürsorge und Wohl- befinden mit Achtsamkeit und Progressiver Muskelentspannung



Kloster St. Trudpert

24. bis 26. November 2023

*„Tue deinem Leib des Öfteren etwas
Gutes, damit deine Seele Lust hat,
darin zu wohnen.“ Teresa von Avila*

*Zertifikatskurs - Bezuschussung durch
die Krankenkasse möglich!*

**Bildungszentrum
Offenburg**

b
BILDUNGSWERK
der Erzdiözese Freiburg
Bildungszentrum **Offenburg**

Ein Wochenende für mich! - Selbstfürsorge und Wohlbefinden mit Achtsamkeit und Progressiver Muskelentspannung

„Tue deinem Leib des öfteren etwas Gutes,
damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen.“
Teresa von Avila

Zeit haben zum Entspannen, die Seele baumeln
zu lassen und zu staunen - in einer weiten,
harmonischen Landschaft: das Münstertal bietet
wunderbare Plätze, um inne zu halten, die zauber-
hafte Landschaft bewusst wahr zu nehmen, die
Aus-Sicht zu genießen und, im übertragenen Sinn,
zur Innen-Sicht werden zu lassen.

Verschiedene achtsame Körperübungen
(Progressive Muskelentspannung, Atemübungen,
Meditation, u.a.) unterstützen dich dabei, Kraft
und Energie für den Alltag zu tanken, deine
Widerstandskraft zu stärken und etwas für die
körperliche und seelische Gesundheit zu tun. Die
entspannenden und stärkenden Übungen sind
einfach zu erlernen und leicht in den Alltag
integrierbar. Sie brauchen keinerlei besondere
körperliche Fähigkeiten. Zwischen den
Kurseinheiten bleibt Zeit und Raum um in der
herrlichen Umgebung zu spazieren.

Der Kurs umfasst 8 Zeitstunden und gilt als
Präventionskurs § 20 der gesetzlichen
Krankenkassen und kann entsprechend bezu-
schusst werden. Die Zahl der Teilnehmenden ist
auf max. 12 Personen beschränkt.

Kurs-ID:KU-ST-KC6MSP



► Kursleitung

Martina Wieber

Sozialpädagogin, Coach, Mediatorin, Fachberaterin
für Selbstfürsorge, Jin Shin Jyutsu-Praktikerin,
Entspannungstrainerin

► Kosten pro Person

150,00 € Kursgebühr
(kann durch die gesetzliche Krankenkasse
bezuschusst werden)

75,00 € Vollverpflegung
(2 x Frühstück, Mittagessen, Abendessen)

85,80 € Übernachtung incl. Kurtaxe
(2 x im EZ mit Dusche und WC)
(DZ 70,80 Euro p. Pers. soweit verfügbar)

► Anmeldung bis 24. Oktober 2023

bitte schriftlich mit angefügtem Formular an

Bildungszentrum Offenburg

Straßburger Str. 39, 77652 Offenburg

Weitere Informationen:

www.bildungszentrum-offenburg.de

info@bildungszentrum-offenburg.de

Tel. 0781 9250-40

► Bezahlung

nach Erhalt der Rechnung

► Rücktrittsmöglichkeiten

bis 08.11.2023 kostenfrei

ab 09.11.2023: der Gesamtpreis ist zu entrichten
(außer es kann ein Ersatzteilnehmer gefunden
werden).

Bei Bedarf bitte Reiserücktrittversicherung
abschließen.

Fotos: Franz Wieber

Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich zu
„Ein Wochenende für mich! – Selbstfürsorge und
Wohlbefinden mit Achtsamkeit und Progressiver
Muskelentspannung“
24.-26.11.2023 im Kloster St. Trudpert an.

Name, Vorname

Straße, Haus-Nr.

PLZ, Ort

Telefon

E-Mail

Übernachtung im EZ mit Dusche und WC

vegetarisches Essen gewünscht

*Hinweis: Unverträglichkeiten/ Allergien bitte direkt mit
dem Kloster **vorab** abklären*

Ich bin darüber informiert und erkenne an, dass es sich bei
diesem Kurs um eine freiwillige Teilnahme in eigener
Verantwortung außerhalb der Heilkunde handelt. Mir ist
bekannt, dass das Seminar „Ein Wochenende für mich –
Selbstfürsorge mit Progressive Muskelentspannung“ nicht
geeignet ist, psychische Erkrankungen zu behandeln
und/oder zu heilen (keine Heilbehandlung im Sinne des § 1
Heilpraktikergesetz).

Datum, Unterschrift